Meddelelser fra
Dansk Svømme-Forbund

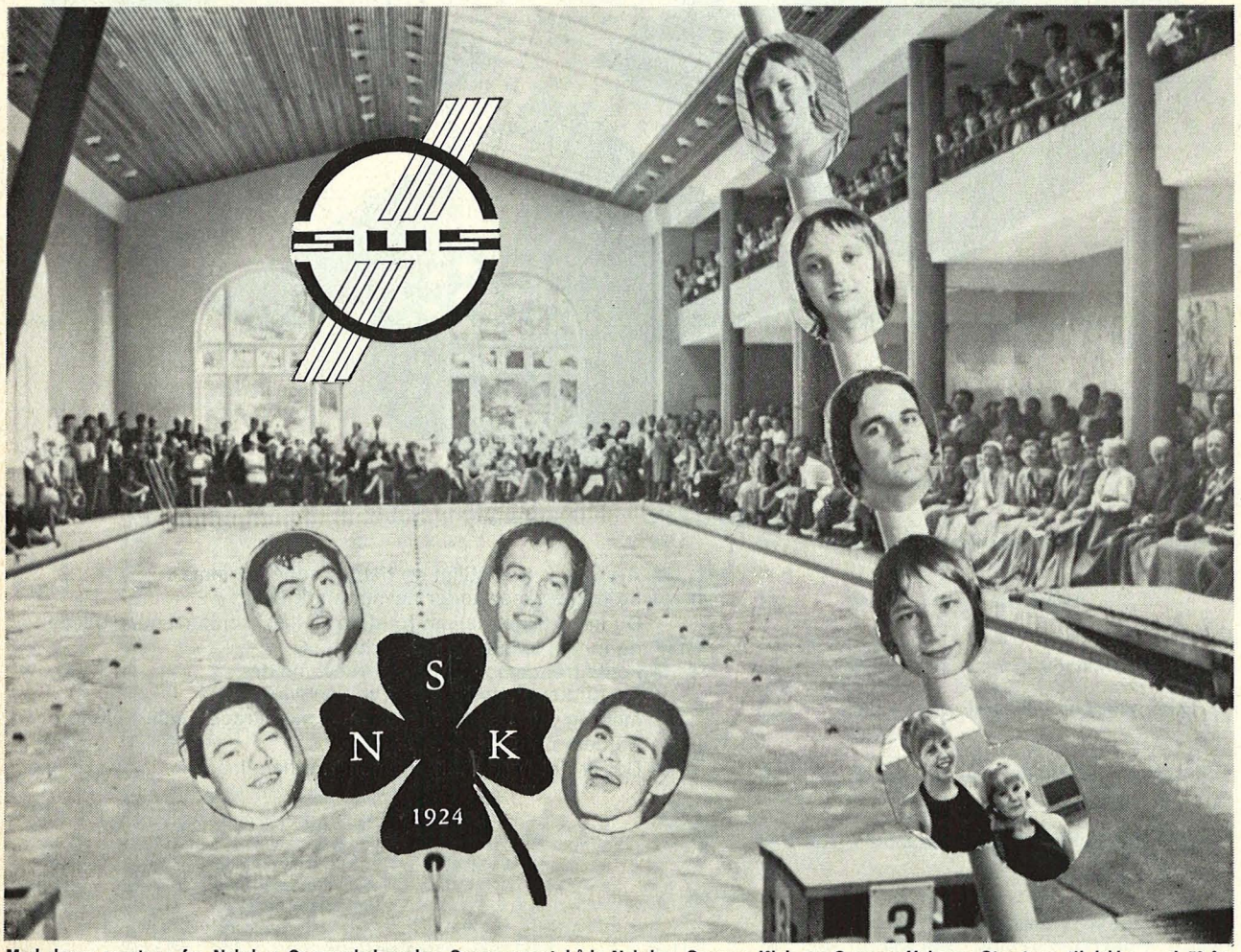
3

JUNI 1974 . 34. ÅRGANG

SVØMMESPORT

INDHOLD

Formanden skriver:
Tanker om fællestræning og mentalitet
Terminsliste 1947 og 1975
Diverse invitationer
Coca-Cola Cup i Leeds
Årgangsmesterskaberne
Besøg af Jim Montrella og Donna de Varona
Kursus i trænings- og konkurrence-psykologi
Indbydelse til trænermøde
Vi fik klø af Norge – men...
Fællestræning for landsholdet
Nye danske rekorder
Årgangsstævne i Luxembourg
DM og JM 1974 i synkrosvømning
Teknikmærker i vandpolo
Klassifikation af vandpolodommere
Europa-Cup i vandpolo
Adresseændringer
FSUs og SUS's mesterskaber 1974



Med denne montage fra Nakskov Svømmehal ønsker Svømmesport både Nakskov Svømme-Klub og Svømme-Unionen Storstrøm til lykke med 50-års jubilæet. Rundt om firkløveret ses Nakskovs tidligere danmarksmester-kvartet Poul Erik Tarp - Kaj Robert Jørgensen - Per Jacobsen - Torben Frederiksen — og på vippeafstivningen ses fra neden Nakskovs synkro-duet Birgitte Sunke og Anne-Grete Nissen, derefter de fire Herakles-svømmere Boje Hansen, Henrik Strøberg, Birthe Jensen og Hanne Mortensen. — Og så er det jo rart at se en svømmehal med fuldt hus af et stort publikum.

Meddelelser fra Dansk Svømme-Forbund under DSLF og DIF

SVØMMESPORT

NUMMER 3 . JUNI 1974 . 34. ÅRGANG

Redaktion: John Samuelsen (ansvh.), Poul Sûsé, Arne Mikkelsen og Frode Foldager. — Svømmesport kommer 6 gange årligt, normalt i sidste halvdel af hveranden måned; bladet tilsendes forbundets unioner og disses foreninger samt ekstraordinære medlemmer. — Medlemsskab tegnes ved indbetaling af årskontingentet, kr. 30,00, til Dansk Svømme-Forbunds kasserer, Willy Brunghart, Sandviggaardsvej 5, 3400 Hillerød, postgiro 5 77 70. — I tilfælde af adresseforandring eller udeblivelse af bladet sker henvendelse til det stedlige postkontor. — Tryk: Malchow Bogtryk/Offset, 4100 Ringsted.

Formanden skriver:

Tanker om fællestræning og mentalitet

Så langt tilbage, hukommelsen rækker, har der altid været diskussion om, ad hvilke veje et specialforbund kan og skal bidrage til at højne standarden hos eliten.

For vort vedkommende blev der først i 1950erne gjort et forsøg med en landstræner, ansat af DSF med det sigte udelukkende at tage sig af svømmere i landsholdsklasse, ligesom han skulle forestå kurser for interesserede klubtrænere. Forsøges mislykkedes – af flere årsager –, men en væsentlig grund var klubtrænernes uvilje over for – blot periodevis – at overlade ham træningen af deres bedste svømmere. Det er forretningsudvalgets opfattelse, at hvis man nu – 25 år senere – ville prøve igen, ville historien sikkert gentage sig.

Det letteste vil så sikkert være, når en landskamp nærmer sig, blot at udtage holdet og et par trænere og håbe på, at det på mirakuløs vis vil fungere som et hold, *når det går løs.*

Det føles imidlertid ikke tilfredsstillende for en forbundsledelse, der naturligt er i søgelyset hos pressen i det omfang, denne i det hele taget gider beskæftige sig med vor idrætsgren, og hos DIF og DOK, der bevilger midler til de store og dyre opgaver.

Dette er baggrunden for, at vort landshold mod Norge i Viborg blev samlet halvanden dag før konkurrencernes begyndelse, og at »bruttolandsholdet« mod Finland den 22. og 23. juni samles to weekender forinden under ledelse af den træner, der rejser med til Finland. Det må indrømmes at være en meget forsigtig start på at nå frem til bedre forberedelse forud for store opgaver, og det er at håbe, at klubberne og deres trænere positivt tager imod den udstrakte hånd.

Når dette skrives, vides det ikke, om det bliver tilfældet, – men situationen bliver naturligvis opmærksomt vurderet af forbundsledelsen.

Nogle vil sige, når De læser dette: »Ja, men dette kommer jo ikke mig ved; jeg gør min pligt her i klubben.« Dette kan være rigtigt; men kan vi ikke gøre mere? Kendsgerningen er jo, at vi ikke er gode nok i international sammenhæng, og sammen må vi prøve nye veje. Mange spørgsmål dukker frem: Er vor mentalitet i orden? Er vi motiveret for, hvad der gøres? Er vi små egoister i vore foreninger, så vi glemmer at se det hele i én større, dansk sammenhæng?

Når man som jeg til daglig har med ungdom at gøre – og efter min mening en værdifuld og målbevidst ungdom –, så vil man kende svaret; men undrer det, når jeg en gang imellem (sjældent) buser ud med udtryk som: vatnisser, navlebeskuende egoister, vågn dog op og vær med til at gøre noget, der kan bevise jeres ret til at få prædikat af værdifuld og målbevidst.

Poul Sûsé.

TERMINSLISTE 1974-75

Sv. = Svømning; Sy. = Synkro: Po. = Vandpolo; Sp. = Udspring.

JUNI		
28.–30.	Sv+Sp	Danske Junior Mesterskaber (Vestbadet).
29.–30.	Sv	International Svømmematch (Chiasso).
29.–30.	Sv	Juliaden 1974, aldersklassesv. (Stockholm)
29.–3/7	Sy	Instruktørkursus i Vejle.
JULI		
5.–7.	Sv	Nordiske Junior Mesterskaber (Sverige).
5.–7.	Po	Danske Mesterskaber (Odense).
6.–7.	Sv	Grand Prix de Slovaqie (Bratislava).
8.–9.	Po	Unionsturnering i Odense.
12.–14.	Sv	Jydske mesterskaber (Aarhus).
13.–14.	Po	4-nationers ungdomslandskp. i Edinburgh (Skotland – Belgien – Østrig – Danmark).
13.–14.	Po	Fællestræning for seniorlandshold.
20.–21.	Po	Fællestræning for seniorlandshold.
26.–28.	Po	5-nationers seniorlandskp. i Spa, Belgien (Belgien – Østrig – Schweiz – Frankrig – Danmark).
27.–28.	Sv+Sp	SSUs seniormesterskaber (Glostrup).
AUGUST		
1.–3.	Po	EM for døve (Bellahøjbadet).
2.–4.	Sv+Sp	Danske Mesterskaber (Aarhus).
3.–4.	Po	Fællestræning for seniorlandshold (Kbh.)
8.–11.	Sy	Europamesterskaber (Amsterdam).
10.–11.	Sv	Juniorlandskamp mod Norge (Norge).
10.–11.	Po	Østersøturnering for seniorer i København (Polen – Sverige – Finland – Danmark).
10.–11.	Sv+Sp	SSUs juniormesterskaber (Næstved).
17.	Bj	DM i bjærgning (Odense).
17.–18.	Sv+Sp	SSUs børnemesterskaber (Holbæk).
17.–25.	Sv	Europamesterskaber (Wien).
25.	Sv	JSUs Ikke hal-mesterskaber (Struer).
31/8–1/9	Sv	Jydske juniormesterskaber (Holstebro).
OKTOBER		
12.	Sv	SSU 50-års jubilæum (Næstved).
19.–20.	Sy	Nordisk 4-landskamp (Sverige).
DECEMBER:		
7.		Bestyrelsesmøde (Idrættens Hus).
JANUAR 1975:		
31.	Sv	Københavnsmesterskaber, lange distancer.
MARTS:		
14.–16.	Sv	Københavnsmesterskaber.
APRIL:		
11.–12.		Bestyrelses- og repræsentantskabsmøde (Idrættens Hus).
19.–20.	Sv	DSFs Indendørs Mesterskaber (Næstved)
JUNI:		
27.–29.	Sv	Dansk Juniormesterskaber (Randers).
JULI:		
18.–25.	Sv+Sp +Sy+Po	Verdensmesterskaber (Sal Salvador).
AUGUST:		
1.–3.	Sv	Danske Mesterskaber (Aarhus).
7.–10.	Sv+Sp	Europæiske Juniormesterskaber (Geneve)
11.–17.	Po	Europæiske Juniormesterskaber (Sverige)
16.–17.	Sv	Europa-Cup, mænd (Grækenland).
16.–17.	Sv	Europa-Cup, kvinder (Gladsaxe).

Diverse invitationer

Dansk Svømme-Forbund modtager fortsat invitationer til internationale svømmestævner. Ud over de i Svømmesport nr. 1 offentliggjorte invitationer er der indgået følgende tilbud:

1. **9. Internationales Nachwuchsschwimmfestival des KSV Hessen** afholdes 21. og 22. september 1974 i Kassel. Årgangsstævne med årgange fra 1957 til 1964 og yngre. Anmeldelserne skal være arrangørerne i hænde senest den 2. september. Der skal betales startpenge, men KSV vil arrangere privat indkvartering eller indkvartering i klubhus i størst muligt omfang.
2. **Roald Amundsen Stafetten** arrangeres af den norske forening »Sportsklubben SPEED« i Oslo og finder i år sted på Ingierstrand Bad søndag den 11. august. Distancen er 3.900 m, som af 8 deltagere skal svømmes i Oslo-fjorden. De enkelte distancer varierer fra 150 m til 1000 m. Danske klubber har tidligere med stort udbytte deltaget i Roald Amundsen Stafetten.

Nærmere oplysninger kan fås hos DSFs svømmeleder, Søren Korbo, Rosenørns Allé 48, 4., 1970 København V. Foreningerne overtager selv den videre korrespondance.

Coca-Cola Cup i Leeds

For tredje gang havde det engelske svømmeforbund (Amateur Swimming Association) indbudt til Coca-Cola Cup. Stævnet fandt traditionen tro sted i påsken og var denne gang henlagt til Leeds International Pool, hvor også de europæiske juniormesterskaber blev afholdt i 1973.

Hele 21 nationer havde i påsken sendt svømmere til Leeds. USA var dog ikke repræsenteret denne gang; til gengæld deltog DDR for første gang i dette internationale storstævne. Australien, New Zealand og Canada var også blandt deltagerne tillige med de fleste øst- og især vesteuropæiske lande.

Den danske trup var på 7 svømmere: Grethe M. Nielsen, Lykke Larsen, Vivi Hardgrib, Susanne Petersen, Henrik Rasmussen, Michael Schou Rasmussen og Torben Zerlang.

Holdet var sammen med de øvrige deltagere indkvarteret på Carnegie College, som lå ca. 15 minutters kørsel fra badet. Det blev således til en del køreture til de 4 stævneafsnit, fordelt på lørdag den 13. og mandag den 15. april, samt træning fredag og søndag.

Selv om det ikke blev til de helt store resultater, ser det ud, som om vore svømmere nu er ved at indstille sig på, at der også uden for mesterskabsstævnerne skal kunne ydes en præstation. Netop ved sådanne invitationsstævner kan svømmeudvalget hjælpe med til, at svømmerne kan fornemme den internationale atmosfære.

Af de danske deltagere var Henrik Rasmussen, Michael Schou Rasmussen og Torben Zerlang nok de svømmere, der var nærmest ved de bedste personlige noteringer. Desværre blev Susanne Petersen syg og kom slet ikke i vandet.

Tiderne ses i resultatlisten.

Imponerende var det at se de to australske piger Jenny Turrall og Sue Lockyer svømme 400 og 800 m crawl. Jenny Turrall var kun tiendedele fra verdensrekorden i 800 m crawl, som hun vandt i 8.51,86. Fantastisk var også Stephen Holland, selv om han i 1500 m fri med 15.43,93 var noget over sin egen VR. Svømmerne fra DDR tog også godt for sig af retterne og opnåede en række placeringer.

Lørdag aften blev hele holdet kørt til York, hvor der i en af universitetets kældre var diskotek for svømmerne. Søndag eftermiddag bestod underholdningen af et middelader-show i en stor hal i Leeds, hvor der var lanse-kampe og andet godt fra den gyldne riddertid. Samtlige deltagere blev efter stævnernes afslutning mandag aften modtaget på Rådhuset i Leeds, hvor der var aftensmad og præmieoverrækkelse. Aftenen sluttede med diskotek for svømmerne på Carnegie College.

Det 4. Coca-Cola stævne afholdes i påsken 1975. *Søren Korbo.*

Årgangsmesterskaberne

Denne nyskabelse blev omtalt i Svømmesport nr. 2. – Der har i forbindelse med referatet fra repræsentantskabsmødet været flere spørgsmål om årgangsmesterskaberne. Derfor følgende:

Mesterskaberne tænkes afholdt i januar og februar måned. Der er tale om 3 separate stævner. Terminerne for ÅM 1975 fastlægges snarest efter LENs kalenderkonference, som afholdes i slutningen af maj måned. I lighed med IM, JM og DM vil Forbundet ansøge om medarrangører her i bladet.

Efter gruppe I 14 og 13 år var der i parentes angivet årgang 1960 og 1961, efter Gruppe II 12 og 11 år årgang 1962 og 1963 og efter Gruppe III 10 og 9 år årgang 1964 og yngre. Dette kun for at illustrere, hvilke årgange der ville have været tale om, såfremt ÅM var blevet afholdt i 1974. Til næste år rykker alle årgangene altså en tand.

Det er tanken, at der startes med de yngste ved det første stævne, derefter de mellemste årgange og sluttelig de ældste årgange. *Søren Korbo.*

SUS-stævnerne i maj gav 10 nye LF-rekorder

Der er meget stor aktivitet på sydhavsøerne med stævner i maj måned både i Nakskov og Nykøbing F, og den store træningsflid hos de unge svømmere har givet 10 nye rekorder i maj:

Damer: Hanne Mortensen i 200 m medley 2.45,3, Marianne Hansen, Nakskov, i 400 m medley 6.01,5 og i 200 m rygcrawl 2.46,3, 4×50 m crawl Nakskov Svømmeklub 2.04,3.

Hos herrerne var det Henrik Strøberg, Herakles, i 200 m crawl med 2.07,8, Allan Dahl, Nakskov, i 1500 m crawl med 18.56,4, Boje Hansen, Herakles, i 400 m medley med 5.20,8, Poul Nielsen, Nakskov, i 100 m brystsvømning med 1.13,6; dette flotte resultat bringer ham op blandt de bedste i Danmark; endelig satte Nakskovs herrer rekord i 4×50m medley med 2.04,3.

Både Herakles og Nakskov er således godt rustet til det store stævne, der markerer dobbelt-jubilæet på Lolland Falster den 15. juni, hvor blandt andet nogle af Danmarks og Tysklands bedste svømmere deltager. Der kommer 10 svømmere fra Bremen og 3 nordtyske mestre fra Hamburg.

Turbo®

COMPETITION SWIMSUIT

Svømmebeklædningen til en gros pris...
Et forsøg værd, da den er fuldt på højde med hidtil kendte svømmebeklædninger.

Enhedspris: Badedragter ..... kr. **49,00**
Badebenklæder .... kr. **36,00**
Bikini ..... kr. **60,00**

Dansk importør og forhandler:
BENTE WINTHER
Risdalsvej 27, 8260 Viby J.
Tlf. (06) 14 10 37

Besøg af Jim Montrella og Donna de Varona

Gennem Speedo fik DSF en indbydelse til et møde med den amerikanske træner Jim Montrella og den tidligere svømmerske Donna de Varona. Indbydelsen blev modtaget med kyshånd og af svømmeudvalget straks sendt videre til de foreninger, som havde deltagere i DM 1973.

Der var mødt ca. 40 deltagere til dette trænerseminar, som blev afholdt i Skovbakkens lokaler i Vejlby-Risskov Centret lørdag den 4. maj.

Jim Montrella er 34 år og i øjeblikket træner for Lakewood Aquatic Club. I 1969 og 1971 var han »årets træner« i USA. I München havde han 4 svømmere på det amerikanske OL-hold. – Donna de Varona vandt guld i 400 m medley ved OL i Tokyo.

Efter en kort indledning ved dagens værtinde Inge Holdt lagde Donna de Varona for med at snakke om medley. Her skal i stikord blot nævnes, at hun begyndte som 11-årig, havde en finsk træner de første 2 år, kun havde få svømmemuligheder og derfor måtte indlægge løb, vægttræning etc. Med henblik på medley var træningen ligeligt fordelt over de fire svømmearter. Som 13-årig var hun på det amerikanske OL-hold. Hun har også trænet under George Haynes, som lagde vægt på bentag i crawl, for ikke at gøre armene trætte. Al træning foregik efter ur. Donna de Varona bemærkede ligeledes, at før store løb, som mesterskaber og lignende, kan træneren ikke være sammen med svømmeren før starten. Også dette skal svømmeren være vant til, derfor kvalitetsbetonet arbejde, således at løbet sidder i rygraden. Donna de Varona gennemgik stilarterne. Det samme gjorde Jim Montrella om eftermiddagen, og dette var vel noget af det eneste, som kunne være sparet, da der her ikke var noget nyt og alle efterhånden har set de forhåndenværende film herom. Det bedste ved Donna de Varonas foredrag var hendes skildring af, hvordan hun følte, det var at deltage i en så fornem konkurrence som OL, og hvilke tanker hun gjorde sig inden løbet og under løbet.

Inden frokostpausen var der instruktion i svømmehallen, hvor også Donna de Varona viste, at hun endnu kunne svømme. Desværre kom ikke alle de tilsagte svømmere i vandet, og en del af dem – vel især de mindste – er nok gået skuffet hjem.

Jim Montrella startede eftermiddagen med et emne, som danske svømmetrænere nok ikke har hørt så meget om: afslutningen af løbet. Det er de sidste 5 meter, der er de vigtigste, og mange gange er det på den sidste meter, at afgørelsen falder. Det gælder altså om at koncentrere sig om endevæggen. Man skal *afslutte* sit svømmeløb *så hurtigt som muligt*, og *udstrakt*. Netop dette, at kroppen er strakt, spiller den helt store rolle. Igen og igen gentog Jim Montrella ordet: *udstrakt*. *Crawl:* Det gælder om at gøre sig så lang som muligt, men kroppen må ikke være for dybt under vandet, kun ca. 5 cm. Ikke blot kroppen, også armen, man kommer i mål med, og fingerspidserne skal være strakte. Ligger to svømmere på linie, kommer den svømmer først i mål, som er fuldstændig strakt (ingen bøjede albuer etc.). *Butterfly:* armene udstrakt, men de skal flugte med kroppen, altså være let adskilte. For *brystsvømning* gælder det samme. *Rygcrawl* afsluttes ligeledes udstrakt med strakte fingerspidser. Afstanden til mål kan bedømmes ved hjælp af rygcrawlsnoren. For alle fire svømmearter gælder, at det sidste armtag skal foretages lynhurtigt.

Også væsentlige ting om vendingerne havde Jim Montrella at byde på: Det er vigtigt at »svømme ud af vendingen« og ikke bruge for megen tid på bentag. Det gælder altså om at komme i gang med svømningen hurtigst muligt. I brystsvømning og butterfly skal det sidste tag før vendingen helst være et helt tag, mens næstsidste tag af hensyn til afstanden eventuelt kan afkortes.

De enkelte stilarter blev som tidligere nævnt gennemgået, uden at der var spørgsmål hertil. Padler til korrektion af armtagene blev anbefalet. En god fidus til korrektion af rygcrawlere, der har tendens til at lægge en bøjet arm i vandet over hovedet: armtag med *håndfladen* først i vandet, så kommer armen ikke over hovedet, men strakt i vandet.

Vejrtrækning foretages ved *afslutningen* af hvert tag, når hovedet og/eller kroppen er højest. For butterfly anbefalede Jim Montrella ånding for hvert andet tag. I crawl vejrtrækning kun til én side.

Som afslutning gennemgik Jim Montrella opbygningen af et træningsprogram lige fra mestersvømmerne til årgangssvømmerne. Tidsskemaet i træningen er bygget op på basis af mændenes verdensrekorder med bestemte tillæg, alt efter årgang. Hele programmet var bygget op i skemaform, således at man ikke svømmede samme program mere end én gang om ugen. Der var taget hensyn til de fire svømmearter og medley. 40 pct. af træningen var crawl, resten fordelte sig ligeligt over de andre svømmearter. Af disse 100 pct. var 50 pct. færdig form, 25 pct. ben og 25 pct. arme. Heraf var 25 pct. sprint og 75 pct. lange ture. Montrella sluttede med at fortælle om pointssystemet ved de amerikanske mesterskaber.

Undervejs havde trænerne haft lejlighed til at stille spørgsmål, og undertiden var der en livlig diskussion. På svømmeudvalgets vegne vil jeg her endnu en gang takke Speedo for invitationen til dette trænerseminar og håbe, at vi også i fremtiden kan få mulighed for at indbyde til sådanne trænersammenkomster.

Søren Korbo.

SVØMMELANDSHOLDET mod Finland

I svømme-landskampen mod Finland weekenden 22.–23. juni i Helsingfors deltager 11 kvindelige og 10 mandlige svømmere, nemlig følgende:

Grethe M. Nielsen – Birgit Rasmussen – Ingemarie Christensen – Kit Samuelsen – Karin Deleuran – Lykke Larsen – Vivi Hardgrib – Anette Christensen – Maj-Britt Nielsen – Jette Sørensen – Kirsten Hansen. – Henrik Rasmussen – Michael Schou Rasmussen – Ejvind Pedersen – Torben Zerlang – Jan Glerup – Karl Chr. Koch – Søren W. Larsen – Bo Krogager – Klavs Gydesen – Erik Nissen.

De har delt disciplinerne således imellem sig:

100 m butterfly, damer: Grethe M. Nielsen og Birgit Rasmussen.

400 m crawl, herrer: Henrik Rasmussen og Michael Schou Rasmussen.

100 m crawl, damer: Ingermarie Christensen og Kit Samuelsen.

200 m rygcrawl, herrer: Ejvind Pedersen og Torben Zerlang.

200 m medley, damer: Jette Sørensen og Lykke Larsen.

200 m brystsvømning, herrer: Jan Glerup og Karl Chr. Koch.

100 m rygcrawl, damer: Vivi Hardgrib og Anette Christensen.

400 m medley, herrer: Søren W. Larsen og Bo Krogager.

100 m brystsvømning, damer: Karin Deleuran og Maj-Britt Nielsen.

4×100 m medley, herrer: Ejvind Pedersen – Karl Chr. Koch – Michael S. Rasmussen – Henrik Rasmussen.

4×100 m crawl, damer: Kit Samuelsen – Ingemarie Christensen – Lykke Larsen – Birgit Rasmussen.

100 m butterfly, herrer: Michael Schou Rasmussen og Klavs Gydesen.

400 m crawl, damer: Ingemarie Christensen og Grethe M. Nielsen.

100 m crawl, herrer: Henrik Rasmussen og Erik Nissen.

200 m rygcrawl, damer: Kirsten Hansen og Vivi Hardgrib.

200 m medley, herrer: Søren W. Larsen og Bo Krogager.

200 m brystsvømning, damer: Karin Deleuran og Maj-Britt Nielsen.

100 m rygcrawl, herrer: Ejvind Pedersen og Torben Zerlang.

400 m medley, damer: Jette Sørensen og Lykke Larsen.

100 m brystsvømning, herrer: Karl Chr. Koch og Jan Glerup.

4×100 m medley, damer: Vivi Hardgrib – Maj-Britt Nielsen – Birgit Rasmussen – Kit Samuelsen.

4×200 m crawl, herrer: Henrik Rasmussen – Michael S. Rasmussen – Søren W. Larsen – Ejvind Pedersen.

Trænings- og konkurrencepsykologi

af KAJ AAGARD (træner i Glostrup Svømmeklub) og JENS ERIK RASMUSSEN (træner i Albertslund Idrætsforening)

I weekenden den 20.–21. april deltog undertegnede trænere på Sjællands Svømme Unions foranledning i et kursus i trænings- og konkurrencepsykologi. Det blev afholdt i Tyringe i Sverige. Kurset var det første af sin art i Sverige, og der deltog foruden os 58 svenske svømmetrænere.

Vi vil gerne blandt andet med denne artikel kvittere over for SSU for det gode initiativ – et initiativ, der meget vel kan udbygges langt mere af den grund, at Sjælland ligger side om side med det område, hvor »det hele« foregår: Skåne.

Det er en kendt sag, at Skåne er på vej til at blive det mest dominerende distrikt inden for svensk svømning.

Ser man samtidig på uddannelseskalenderen i »Simsport«, finder man, at man dér gør meget ud af kursusvirksomhed – et tilbud, som dansk svømning nok burde benytte sig mere af i fremtiden.

Den norske psykolog Willi Railo, lektor ved Norges Idrætshøjskole i pædagogik med pædagogisk psykologi som speciale, var gæsteforelæser og afsløredе sig som en kapacitet på området. På forhånd havde kursusdeltagerne fået tilsendt Railos bog »Trenings- og konkurransepsykologi« til gennemlæsning, og med denne bog som grundbog holdt han en række forelæsninger og demonstrationer. Kurset afsluttedes med, at deltagerne havde lejlighed til at stille spørgsmål til et panel bestående af Railo og tre svenske toptrænere. Disse sidste kunne supplere Railos teorier med praktiske erfaringer fra deres trænergerning.

Kurset var efter vor mening meget vellykket, og det er tanken, at Skånes Idrottsförbund vil indkalde til et nyt kursus om emnet om et år.

Som udgangspunkt og som et notabene til Danmarks landskamp mod Norge kan man – set fra en psykologisk synsvinkel – finde, at den danske præstation var præget af, at nogle af de danske svømmere ikke helt var i stand til at mobilisere samme indsats som ved de netop afholdte danske mesterskaber til trods for, at de fysiologiske forudsætninger ved disse to begivenheder var omtrent identiske.

Vi har valgt at koncentrere denne artikel om, hvorledes det ved hjælp af trænings- og konkurrencepsykologien er muligt at ændre en svømmers holdning i en stress-situation, f. eks. en landskamp. Ganske kort kan vi dog nævne, at en lang række andre yderst interessante områder – motivation og motiver i svømning, koncentration, idrætsgruppen, idrætslederen, feed-back etc. – blev grundigt behandlet.

Med udgang i en model forsøger Railo at vise, at enhver sportsudøver har sit psykiske spændingsniveau (d.v.s. den indre psykiske spænding, som udøveren oplever i en situation), og at sammenhængen mellem dette spændingsniveau og udøverens præstation kan illustreres som vist på fig. 1.

Som illustreret på kurven har undersøgelser vist, at det i de fleste idrætter er nødvendigt med en vis spænding for at kunne opnå gode resultater.

Nu hersker der det forhold, at enkelte idrætsgrene både tåler og kræver, at udøveren har et højt spændingsniveau, mens andre idrætter kun tåler lidt spænding hos udøveren.

Ligeledes kan der inden for de enkelte idrætsgrene være forskel alt efter f. eks. en distances længde og beherskelsen af en bestemt teknik.

På fig. 2 ses, at hos en ung og uerfaren svømmer, der skal svømme den teknisk krævende 200 m medley, kræves der en lav psykisk spænding, mens en ældre og stilsikker 1500 m svømmer godt kan tåle et meget højt spændingsniveau.

En træner bør da kende sine svømmere så godt, at han ikke behandler dem over én kam, men søger at berolige de svømmere, der fungerer bedst ved et lavt spændingsniveau, og søger at stimulere de svømmere, der vil have gavn af et højt spændingsniveau.

Men med samme psykiske spændingsmængde kan udøveren have forskellig psykisk holdning til selve konkurrencen. Stort set kan man sige, at udøveren har valget mellem to hovedalternativer: han kan vælge at indtage en passiv holdning til konkurrencen – en art flugtreaktion – eller en aktiv kampholdning, hvor han vælger at gå ind i konkurrencen med al sin psykiske energi.

Det kan skematiseres på følgende måde:

		psykisk	
Konkurrence	→	spænding	↗ flugt
(flugt)		(energi)	↘ kamp

Det er afgørende for præstationen at få svømmeren fra en passiv flugtholdning til en aktiv kampholdning.

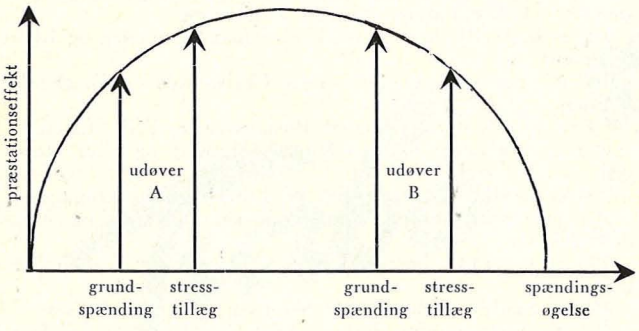
Her peger Railo på forskellige alternative måder til at lede svømmeren fra en passiv flugtholdning til en aktiv kampholdning.

En af vejene kan være ved hjælp af desensibilisering – en teknik, der tager sigte på at gøre svømmeren mindre sensibel over for stresspåvirkninger.

Det er en træning, der går ud på, at svømmeren mentalt (tankemæssigt) gennemgår situationen og forhold, som kan tænkes at virke stressende. Det gælder derfor om at analysere konkurrencesituationen og finde frem til, hvilke faktorer der virker stressende på den enkelte svømmer.

Svømmeren bør derefter systematisk gennemtænke eller forestille sig, at han oplever disse stress-situationer, og at han mestrer dem.

En anden vej er at skabe størst mulig tryghed i konkurrencesituationen. Alt efter hver enkelt svømmers psyke at skabe en social følelse eller at respek-



udøver A = udøver med lavt angstniveau
udøver B = udøver med højt angstniveau

Fig. 1: Illustreret sammenhæng mellem psykisk spænding (angst og ydre pres) og præstation.

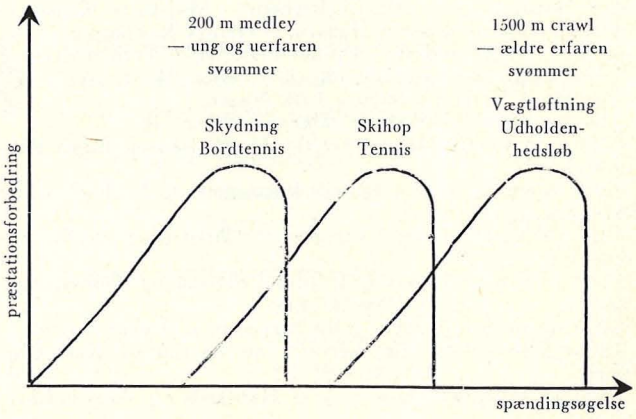
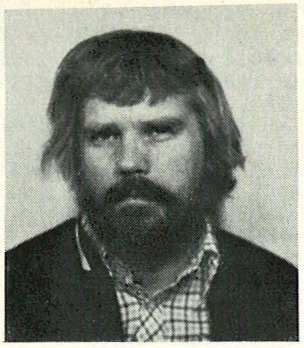


Fig. 2: Optimal spænding for forskellige idrætter.



Jens Erik Rasmussen

tere et selvstændighedsbehov. Det er derfor forkert at behandle sine svømmere ens, især når de er under stress. Ting som fælles bade- og træningsdragter, heppekor er med til at skabe en vi-følelse og dermed større tryghed specielt for svømmeren med det sociale behov, mens den svømmer, der har stort behov for at koncentrere sig alene, bør hjælpes til dette.

Det er ligeledes vigtigt, at svømmeren selv bliver klar over, hvorfor han indtager en flugtholdning. Hvis han i situationen bliver bevidst klar over sin egen flugtreaktion, vil han sandsynligvis have større mulighed for selv at ændre denne holdning.

En svømmer, der er meget nervøs før en konkurrence og har indtaget en flugtholdning, vil ofte kunne indtage kampholdning, hvis træneren går hårdt mod svømmeren med bevidsthedsgørelse af flugtreaktionen.

Målet bør være, at svømmeren lærer at registrere sin egen psykiske spænding.

Ikke mindst interessant er den såkaldte autogene træning. Dette middel til at opnå psykisk kontrol i konkurrencesammenhæng er især blevet benyttet i østlandene. Teknikken kan give følgende virkninger:

1. Øget afspænding (psykisk og muskulært).
2. Øget psykisk hvile (psykisk opladning).
3. Øget koncentrationsevne.

Autogen træning bygger på erfaringer fra hypnose. Under hypnose sættes en person i en søvnlignende tilstand, hvor han er meget påvirkelig af andres adfærd.

Det bør lige nævnes, at ifølge Railo bør svømmerne være mindst 12 år, og træneren, der foretager den autogene træning, bør mindst have gennemgået et 10 timers kursus.

De almindeligste faser, som benyttes i idrætssammenhæng, er:

1. Ro
2. Tyngde
3. Varme

Autogen træning er en teknik, som består af en afspænding (afslapning) ved hjælp af koncentration.

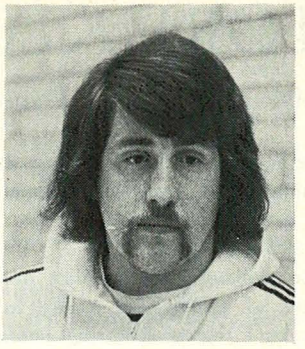
En koncentrationsteknik, som i modsætning til hypnose tager sigte på at sætte personen i stand til at kontrollere sig selv – ikke blive dirigeret af andre.

Anvendt umiddelbart før en konkurrence kan den autogene træning sætte udøveren i stand til at analysere sin situation, til at kontrollere sig selv og forberede sig til konkurrencen.

Virkningen af nogle få minutters autogen træning kan give en hvileeffekt, der kan sammenlignes med 1–1½ times søvn.

En ligeledes anerkendt måde til at oplære sine svømmere til at modstå for voldsomme stresspåvirkninger under konkurrencer er den såkaldte modeltræning.

Dette er en fra trænerens side bevidst tilføring af psykiske vanskeligheder under træningen. Dette er især vigtigt for svømmere, som har for højt spændingsniveau i konkurrencer. Man kan systematisk indføre spændingsøgende faktorer i træningen (svømning på tid, start uden briller, alle banetove og tove til rygcrawl, start med pistol, svømning på den sorte linie, båndoptager med støj etc.). Dette er især virkningsfuldt fra 14 dage før og lige op til selve konkurrencen.



Kaj Aagaard

Til sidst vil vi kort omtale et praktisk eksempel på, hvorledes de østtyske svømmere – ifølge Railo – varmer op før en konkurrence: 1½ time før konkurrencen gennemføres 20–30 minutters intens træning (nær max.). Dernæst en halv times hvileperiode, hvor der koncentreres om de løb, der skal svømmes, og dernæst den regulære opvarmning.

Under den hårde foropvarmning øges produktionen af stresshormoner (adrenalin). Den negative virkning af disse (spænding) vil langsomt mindskes under den efterfølgende hvileperiode. Således vil svømmeren være mentalt forberedt, når det primære (konkurrencen) står for. Det er en kendt sag, at den bedste præstation ofte opnås i en svømmers andet løb ved et stævne. Stephen Hollands opvarmning til 1500 m underbygger netop ovenstående teori. Ved VM varmede han op med 15×100 m crawl på 1.02 i gennemsnit – altså nær max.

Det var måske værd at overveje, om man ikke i dansk svømning burde lægge større vægt på den mentale træning, så man i stedet for den gængse todeling af svømmetræningen i konditions- og styrketræning fik en tredeling, således at en svømmer fik både konditions-, styrke- og psykisk træning.

Litteratur: Trenings- og konkurransepsykologi, af Willi Railo. Arak-forlaget, Oslo. 1972.

Svømning og Video-TV

Inden for idræt bliver det mere og mere almindeligt med Video-TV til brug ved instruktion m. m. Der er en mængde muligheder. Optagelse af træning og stævner til brug ved senere fremvisning, fremstilling af instruktionsfilm, kopiering af film, arkivering af TV-udsendelser o. s. v.

Flere svømmeklubber har skaffet sig egne anlæg, men prisen afholder dog stadig mange klubber fra at blive Video-ejere.

I Randers Neptun har vi to anlæg. Dels klubbens eget, dels et privat anlæg. Det private anlæg er nu til salg, og skulle der være en klub, som er interesseret i at anskaffe sig et Video-TV, er muligheden for at få et godt, billigt anlæg der nu.

Anlæget består af båndmaskine og monitor; det er af mærket B&O, er 1 år gammelt og i fineste stand. Prisen for anlægget er 4.000 kr. Skulle nogen være interesseret i at høre nærmere, er de velkomne til at ringe til Ole Bjerregaard, tlf. 06 - 42 03 17

Indbydelse til trænermøde

I forbindelse med Danmarksmesterskaberne 1974 i Aarhus indbyder DSFs svømmeudvalg til trænermøde søndag den 4. august 1974. Mødet vil finde sted umiddelbart efter formiddagens stævne og afholdes på Teknisk Skole, Dalgas Avenue, 8000 Aarhus C.

Foreninger, som har deltagere i DM 74, kan anmelde 1 træner pr. forening. Tilmeldingen skal være forbundets kontor, Idrættens Hus, Brøndbyvester Boulevard 21, 2600 Glostrup, i hænde samtidig med anmeldelserne til DM-stævnerne, det vil sige senest den 15. juli 1974 med morgenposten.

Søren Korbo.

Rettelse til årgangslandskampen

I Svømmesport nr. 1/74 har sætternissen i forbindelse med omtalen af årgangslandskampen mod Norge lavet om på aldersgrænsen. Efter ønske fra Norge udkæmpes landskampen for årgang 1958 eller yngre (og ikke 1960 som fejlagtigt anført).

Vigtig meddelelse

Fra bogtrykkeren foreligger nu rettelsesblade til DSFs love og bestemmelser med ændringer som følge af vedtagelserne på forbundets repræsentantskabsmøde den 6. april 1974.

Rettelsesbladene vil blive sendt ud på grundlag af DSFs bestyrelses- og adresseliste (jfr. Svømmesport nr. 6/73 med senere ændringer), men da der herudover findes personer, der af interesse har anskaffet sig lovene, opfordres disse til enten skriftligt eller telefonisk at rekvirere rettelserne fra DSFs kontor, Idrættens Hus, 2600 Glostrup, (01) 45 55 55.

FFU.

STORE KLØ - men...

Landskampen Norge-Danmark

Gymnastikhøjskolen i Viborg dannede rammen om forårets svømmelandskamp mod Norge, der afvikledes i dagene den 20. og 21. april.

Gymnastikhøjskolen er ikke ny; men den del af skolen, der særlig interesserede os i dagene omkring landskampen – svømmehallen – er næsten så ny, som man kan ønske sig.

Omgivelserne var helt vidunderlige med store græsplæner omkring hallen og en skøn udsigt gennem glasvæggen til nyudsprungne træer.

Selve hallen er indrettet med megen plads omkring bassinet, og hallen er udstyret med en balkon med plads til ca. 400 tilskuere.

Hvor mange højskoleelever skolen har plads til véd jeg ikke, men der var i hvert fald rigelig plads til de norske og danske svømmere, der alle var indkvarteret på stedet.

Størstedelen af det danske hold havde taget imod DSFs tilbud om at møde i Viborg allerede torsdag aften; enkelte kunne først komme i løbet af fredagen på grund af forestående eksaminer, eller fordi det ikke havde været muligt at få fri fra arbejde. Fredag kl. 23.45 var hele holdet samlet.

DSFs idé med at samle holdet så tidligt som muligt, faldt i god jord hos svømmerne; alle var enige om, at det var en god idé – nu havde man mulighed for at lære hinanden at kende, og de enkelte følte mere og mere, som landskampen nærmede sig, at de tilhørte et hold, og ikke som tidligere, hvor landsholdssvømmerne mødtes på dagen få timer før kampen og forlod stedet igen umiddelbart efter sidste løb, nærmest havde følt, at løbene bare skulle overstås bedst muligt.

STORE KLØ ... står der som overskrift til disse ord, og det er vel alle bekendt, at Norge vandt med 174 p. mod Danmarks 110.

Det var en ordentlig øretæve – ikke mindst, når man tænker på, at sidst de to lande mødtes, blev landskampen vundet af Danmark.

Det irriterer mig altid, når jeg hører eller læser referater fra landskampe, hvor Danmark har tabt, at referenten har 117 forklaringer på, at det gik, som det gik, og næsten altid får nederlaget til at se ud som en sejr, i hvert fald som en halv sejr. Og nu er jeg faktisk i samme situation, for der er et par kendsgerninger, jeg synes *skal* oplyses.

Vi mødte et norsk hold, der var helt på toppen; de norske svømmere havde sammen ligget i træningslejr i Tyskland og havde med succes deltaget i de åbne tyske mesterskaber. At holdet var klar til minuttet, fremgår også klart af, at der blev sat 6 norske rekorder i løbet af de to landskampdage.

Det danske hold var derimod bestemt ikke sat op til dagen. Indendørsmesterskaberne tidligere på måneden i Haderslev var forårets højdepunkt for de danske svømmere, og næsten alle havde efter mesterskaberne en afslapningsperiode. Endvidere havde næsten hele holdet været afskåret fra at træne i påsken på grund af lukkede haller.

Nederlaget til nordmændene kan kun forklares med, at de var bedre end vi; men så langt bedre, som tallene giver udtryk for, er de nu ikke. Jeg håber, vort landshold næste gang vil berigtige denne påstand.

I øvrigt rejste vore svømmere ikke fra Viborg uden at have besejret vore norske venner. Det var ganske vist ikke i bassinet, men i den store boldhal, hvor de gæve danske svømmere tævede nordmændene ud af banen i fodbold.

Johnny og Søren W. førte an, mens »Langemand« Henrik nærmest gik lidt i vejen.

De 3 dage var hyggelige og lærerige. Hyggelige for svømmerne, der virkelig hyggede sig sammen, og lærerige for DSF, der klart så, at det ikke er ligegyldigt, hvordan en landskamp placeres i forhold til store nationale begivenheder, og fordi DSF oplevede, hvad det betyder at samle landsholdet til fælles træning før store begivenheder.

Sam.

Resultaterne:

200 m rygcrawl for herrer: 1) Torben Zerlang, Danmark, 2.17,1; 2) Gunnar Gundersen, Norge, 2.18,6; 3) Søren W. Larsen, Danmark, 2.20,4; 4) Jan Håkonsen, Norge, 2.27,5. – 5) Johnny Petersen, Danmark, 2.29,9 (u. k.).

400 m crawl for damer: 1) Toril Bergesen, Norge, 4.39,9; 2) Elisabeth Brudvik, Norge, 4.43,2; 3) Ingemarie Christensen, Danmark, 4.56,3; 4) Grethe M. Nielsen, Danmark, 4.57,2.

200 m brystsvømning for herrer: 1) Ove Wisløff, Norge, 2.28,6 (NR); 2) Karl Chr. Koch, Danmark, 2.35,1; 3) Reidar Lorentzen, Norge, 2.37,4; 4) Bo Krogager, Danmark, 2.40,1. – 5) Jan Glerup, Danmark, 2.40,2 (u. k.).

200 m butterfly for damer: 1) Trine Krogh, Norge, 2.27,5 (NR); 2) Birgit Rasmussen, Danmark, 2.32,8; 3) Susanne Nielsson, Danmark, 2.36,0; 4) Marita Karlsen, Norge, 2.37,1.

200 m brystsvømning for damer: 1) Maj-Britt Nielsen, Danmark, 2.46,3; 2) Karin Deleuran, Danmark, 2.49,2; 3) Bente Håskjold, Norge, 2.49,4 (NR); 4) Elin Knag, Norge, 2.49,7.

200 m butterfly for herrer: 1) Håkon Iversen, Norge, 2.17,5; 2) Morten Nielsen, Norge, 2.18,2; 3) Michael Schou Rasmussen, Danmark, 2.21,8; 4) Klaus Gydesen, Danmark, 2.25,5.

200 m rygcrawl for damer: 1) Bente Eriksen, Norge, 2.27,7 (NR); 2) Kjersti Gundersen, Norge, 2.33,6; 3) Anni Andersen, Danmark, 2.37,7; 4) Anette Christensen, Danmark, 2.42,6.

400 m crawl for herrer: 1) Gunnar Gundersen, Norge, 4.10,7; 2) Håkon Iversen, Norge, 4.19,4; 3) Henrik Rasmussen, Danmark, 4.19,9; 4) Lars Glerup, Danmark, 4.30,4. – 5) Børge Koch, Danmark, 4.31,7 (u. k.).

4×100 m medley for damer: 1) Norge 4.40,0; 2) Danmark 4.47,6 (Bente Nørgaard 1.13,6 - Susanne Nielsson 1.18,9 - Birgit Rasmussen 1.10,0 - Kit Samuelsen 1.05,1). – 3) Danmark 4.59,5 u. k. (Anni Andersen 1.15,7 - Maj-Britt Nielsen 1.20,4 - Grethe M. Nielsen 1.16,5 - Vivi Hardgrib 1.06,9).

4×100 m crawl for herrer: 1) Norge 3.41,5; 2) Danmark 3.46,3 (Henrik Skov Larsen 0.56,1 - Michael Schou Rasmussen 0.57,8 - Erik Nissen 0.57,0 - Henrik Rasmussen 0.55,4). – 3) Norge 3.58,0 (u. k.).

800 m fri svømning for damer: 1) Elisabeth Brudvik, Norge, 9.31,6 (NR); 2) Toril Bergesen, Norge, 9.36,5; 3) Grethe M. Nielsen, Danmark, 10.00,4; 4) Ingemarie Christensen, Danmark, 10.15,9.

1500 m fri svømning for herrer: 1) Håkon Iversen, Norge, 16.38,4; 2) Tom Walde, Norge, 17.22,9; 3) Lars Glerup, Danmark, 17.46,7; 4) Børge Koch, Danmark, 18.10,1. – 5) Johnny Petersen, Danmark, 18.05,2 (u. k.).

100 m crawl for damer: 1) Grethe Matisen, Norge, 1.01,4; 2) Toril Bergesen, Norge, 1.02,6; 3) Ingemarie Christensen, Danmark, 1.04,4; 4) Kit Samuelsen, Danmark, 1.04,5. – 5) Elisabeth Brudvik, Norge, 1.04,9; 6) Vivi Hardgrib, Danmark, 1.07,9 (begge u.k.).

100 m crawl for herrer: 1) Fritz Warncke, Norge, 0.53,5; 2) Henrik Rasmussen, Danmark, 0.56,0; 3) Tor Magne Larsen, Norge, 0.56,5; 4) Erik Nissen, Danmark, 0.56,6. – 5) Henrik Skov Larsen, Danmark, 0.57,5 (u. k.).

100 m brystsvømning for damer: 1) Susanne Nielsson, Danmark, 1.16,8; 2) Maj-Britt Nielsen, Danmark, 1.19,0; 3) Elin Knag, Norge, 1.19,4; 4) Kjersti Ranger, Norge, 1.21,0.

100 m brystsvømning for herrer: 1) Ove Wisløff, Norge, 1.08,5; 2) Karl Chr. Koch, Danmark, 1.10,6; 3) Gunnar Gundersen, Norge, 1.11,6; 4) Bo Krogager, Danmark, 1.14,8. – 5) Jan Glerup, Danmark, 1.15,9 (u. k.).

100 m butterfly for damer: 1) Trine Krogh, Norge, 1.09,2; 2) Marita Karlsen, Norge, 1.09,8; 3) Birgit Rasmussen, Danmark, 1.10,0; 4) Grethe M. Nielsen, Danmark, 1.13,6.

100 m butterfly for herrer: 1) Reidar Lorentzen, Norge, 1.00,6; 2) Ulf Gustavsen, Norge, 1.01,4; 3) Michael Schou Rasmussen, Danmark, 1.02,8; 4) Klaus Gydesen, Danmark, 1.05,6.

100 m rygcrawl for damer: 1) Bente Eriksen, Norge, 1.09,2; 2) Anni Andersen, Danmark, 1.13,6; 3) Grethe Mathisen, Norge, 1.14,9; 4) Bente Nørgaard, Danmark, 1.15,1. – 5) Anette Christensen, Danmark, 1.16,5 (u. k.).

100 m rygcrawl for herrer: 1) Torben Zerlang, Danmark, 1.04,3; 2) Søren W. Larsen, Danmark, 1.04,6; 3) Gunnar Gundersen, Norge, 1.05,3; 4) Jan Håkonsen, Norge, 1.05,7.

200 m medley for damer: 1) Trine Krogh, Norge, 2.31,4; 2) Karin Deleuran, Danmark, 2.32,3; 3) Marita Karlsen, Norge, 2.33,5; 4) Susanne Nielsson, Danmark, 2.36,4. – 5) Lykke Larsen, Danmark, 2.36,4; 6) Elin Knag, Norge, 2.41,1 (begge u. k.).

200 m medley for herrer: 1) Gunnar Gundersen, Norge, 2.14,6 (NR); 2) Fritz Warncke, Norge, 2.19,0; 3) Henrik Rasmussen, Danmark, 2.19,5; 4) Bo Krogager, Danmark, 2.28,3.

4×100 m crawl for damer: 1) Norge 4.16,5; 2) Danmark 4.21,0 (Kit Samuelsen 1.04,8 – Ingemarie Christensen 1.05,3 - Lykke Larsen 1.05,0 - Vivi Hardgrib 1.05,9). – 3) Norge 4.27,2 (u. k.).

4×100 m medley for herrer: 1) Norge 4.10,9; 2) Danmark 4.12,2 (Torben Zerlang 1.03,4 - Karl Chr. Koch 1.10,0 - Michael Schou Rasmussen 1.02,2 - Henrik Rasmussen 0.56,6). – 3) Danmark 4.24,9 u. k. (Søren W. Larsen 1.07,4 - Jan Glerup 1.15,3 - Erik Nissen 1.05,6 - Henrik Skov Larsen 0.56,6).

Fællestræning for landsholdet

Efter det temmelig nedslående resultat af landskampen mod Norge besluttede DSF sig til at forsøge noget nyt her i landet, nemlig fællestræning for landsholdet med henblik på landskampen mod Finland i juni måned. Da jeg noget før landskampen mod Norge var blevet udtaget til at skulle med landsholdet til Finland, spurgte man, om jeg ville påtage mig opgaven at træne bruttolandsholdet i bededagsferien og senere igen i pinsen. Træningen i bededagsferien blev afholdt i Hjortespringbadet i Herlev, og overnatning og bespisning foregik i Herlev Hallen.

Jeg var meget betænkelig ved opgagen. Alene tanken om, hvorvidt der ville blive opbakning fra klubberne, trænerne og svømmerne om opgaven – eller der ville blive masseafbud til træningen.

Det viste sig dog, at det gik fint, i hvert fald set fra mit synspunkt, dog undgik vi ikke helt mere eller mindre velbegrundede afbud, men det var heldigvis kun et fåtal.

Vi trænede 2 gange fredag, 2 gange lørdag og 1 gang søndag, og lørdag aften blev der endda tid til en tur i Tivoli. Træningen forløb meget tilfredsstillende, og der blev virkelig gået til sagen, og der var ingen, der kneb udenom. For enkelte svømmeres vedkommende blev der vist visse konditionsmæssige svagheder, men det er sikkert noget, der bliver rettet inden landskampen.

Jeg var som sagt meget skeptisk indstillet inden fællestræningen, men sagde straks ja til at træne med landsholdet, da jeg syntes, det var en meget spændende opgave, og efter at vi har trænet sammen første gang, er det med stor glæde, at jeg tager fat på anden gang fællestræning i Aarhus i pinsen. Jeg har kun positivt at sige om fællestræningen og håber, at den vil blive fulgt op af lignende arrangementer. Tak til DSF for initiativet, som gjorde min skepsis til skamme. *Poul Thomsen.*

DSF var i bededagsferien vært for et helt nyt arrangement – fællestræning for landsholdet.

Som aktive deltagere kan vi om denne form for arrangement sige følgende:

Træningen, der var lagt i hænderne på Poul Thomsen (Haderslev Svømmeklub), forløb efter vor og vel de flestes mening tilfredsstillende; alle var positivt indstillet på programmernes udvalg, selv om det nok for mange var en ny måde at træne på.

Om arrangementet kan i øvrigt siges, at det set fra vor side er noget af det rigtige, DSF her er inde på. Man starter på denne måde et stabilt landshold – med tryk på hold, for det er faktisk det halve af en landskampsejr at have et hold, som helt og holdent går ind for den totale sejr og ikke bare ens personlige. På denne måde skulle vi gerne få et hold, der ikke er handicappet af, at svømmerne ikke kender hinanden og ikke kommer hinanden ved.

Vi har jo tidligere set, at landskampe bare var noget, der skulle overstås på bedste måde.

Som med andre førstegangs arrangementer var der selvfølgelig småfejl, som vi håber, forbundet må få rettet til næste gang.

Endvidere mener vi, at de københavnske svømmere burde have været indkvarteret sammen med resten af os for at få hele holdet samlet også i tiden, hvor der ikke var træning.

Vi ville gerne, om der kunne arrangeres træningslejre eller -weekends hele året rundt med holdet, der selvfølgelig kunne suppleres eller sorteres efter skøn.

Sluttelig må vi håbe, at DSF vil fortsætte i de baner, der hermed er indledt.

Vi glæder os til at tilbringe pinsen i Aarhus.

Med venlig hilsen!

K. C. Koch. *E. H. Nissen.*

SAS-nyt

SAS står for: Samarbejdende Aarhusianske Svømmeklubber.

SAS har i forbindelse med DM 74 i Aarhus nedsat forskellige arbejdsudvalg, der skal sørge for, at netop *du* skal føle dig tilfreds under mesterskaberne.

SAS har sørget for fortræningsmuligheder for de svømmere, der har kvalificeret sig til DM 74. Denne fortræning er placeret således:

Onsdag den 31. juli fra kl. 14 til 17.
Torsdag d. 1. august fra kl. 14 til 17.
Fredag d. 2. august fra kl. 14 til 17.

Denne fortræning er selvfølgelig *kun* for DM-deltagerne.

SAS arrangerer en ledersammenkomst under DM 74, og den løber af stablen lørdag middag i Teknisk skoles kantine.

SAS har ikke glemt svømmerne under DM 74, idet man lørdag aften arrangerer fællesspisning med efterfølmerfesten slutter kl. 22.30 uden muliggende dans til levende musik. Svømhed for overdans, da der jo skal svømmes søndag formiddag.

SAS har selvfølgelig en officialsgruppe, men da DM 74 arrangeres i en ferieperiode, kan det være vanskeligt at bemande alle officialsposter. Så dersom du kommer til Aarhus under DM 74 og har erfaring fra tidligere officialshverv, bedes du venligst kontakte Mitte Gram Nielsen på tlf. (06) 15 46 47.

SAS vil holde Svømmesports læsere orienteret om de forskellige arrangementer, der fremover afvikles i Aarhus.

-dj.

NYE DANSKE REKORDER

KORTBANE – *Damer:*

100 m brystsvømning: Susanne Nielsson, AGF, 11.5,8 (Aarhus 3. april 1974).

200 m butterfly: Susanne Nielsson, AGF 2.32,1 (Aarhus 4. april 1974).

PINGVIN-DRAGTEN

LETVÆGTS-BADEDRAGT FOR SVØMMERE

Helt igennem dansk kvalitet — derfor billigere. — Mange mønstrede stoffer samt helt ensfarvede eller ensfarvede med stribe.

Henvendelse til:

Lis Bundgaard . Gadestævnet 29 . 2650 Hvidovre . Telefon (01) 75 06 55

Internationalt årgangsstævne i Luxembourg

5 svømmere med 2 ledere var udtaget til at repræsentere Danmark ved et internationalt årgangsstævne i Luxembourg den 6.–7. april: Peter Holdt (63), Lisbeth Nielsen (63), Charlotte Harbo (63), Claus Hansen (60) og Claus Bjerregaard (60) samt Jytte Nielsen og undertegnede.

Vi blev samlet i Kastrup, men inden da var der vrøvl i Beldringe, hvor Tommy, Jytte, Claus Hansen og Lisbeth skulle flyve kl. 8.00. Der var ingen pladser til os, selv om vi havde bestilt i forvejen. Enden blev, at vi måtte flyves til Kastrup i et chartret fly. Vi ankom til Lufthavnen kl. 9.40; næste afgang til Frankfurt var kl. 10.00, så vi blev hurtigt læsset i dette fly. Da vi landede i Frankfurt, var vort fly til Luxembourg ved at starte, så vi løb alt, hvad vi kunne, og nåede også lige at få den bageste med os. Vi blev indkvarteret på alle tiders hotel med TV på værelset og sauna og swimmingpool i kælderen. Men hvor var vore kufferter blevet af i alt dette roderi? Jeg fik at vide, at de ville komme med næste fly.

Lørdag: Charlotte og Lisbeth svømmede 100 m rygcrawl i 1.19,9 og 1.21,2, men det var ikke nok til en finaleplads. Claus Bjerregaard svømmede 200 m crawl i 2.18,9, hvad der gav ham en sjetteplads. Lisbeth gjorde det godt i 100 m crawl: 1.13,2 (kun en tiendedel) fra hendes bedste. Claus Hansen svømmede 100 m brystsvømning i 1.17,3 (ny fynsk juniorrekord) og blev placeret som nr. 2 i finalen. Der var fornemme medaljer til de første tre. Peter svømmede 200 m rygcrawl i 3.00,3.

Lørdag aften var vore kufferter ikke ankommet endnu, så jeg fik udvirket, at der blev telexet til Kastrup og til Frankfurt. Men ingen steder havde man set vor bagage. Vi klarede altså lørdagen ved at købe 2 tandbørster og et par badebukser. Det var så snildt, viste det sig, at Peter havde badebukser i tasken, og Lisbeth havde et par badedragter.

Søndag: Af sted til lufthavnen, men stadig ingen bagage til os. Nå, vi var efterhånden godt trætte af at gå rundt i det samme tøj. I hallen svømmede Peter 100 m rygcrawl på 1.26,8, Claus Hansen 200 m brystsvømning på 2.59,3 og Claus Bjerregaard 100 m crawl på 1.03,7; Lisbeth tilbagelagde 200 m crawl på 2.37,5.

Om eftermiddagen gjorde jeg et sidste forsøg på at finde vore kufferter. Hurra, de var kommet! Stor glæde. Da havde vi også klaret os uden dem i tre dage – og mandag morgen skulle vi flyve hjem igen.

Da vi mandag ankom til Frankfurt, var vort fly aflyst – næste afgang til Danmark dog kun en time efter. Og så var vi hjemme igen.

Alt i alt en dejlig tur – selv om den bød på mange forhindringer.

Tommy Madsen.

7 LF-rekorder og en guldnål ved de sidste LF-mesterskaber

Svømmeunionen Storstrømmen har afsluttet sine mesterskaber, og ligesom ved første afdeling gav også den 18. og 21. april mange fine resultater, således 7 nye LF-rekorder og en guldnål til Boje Hansen, Herakles, i 200 m medley, hvor han samtidig slettede en af Poul Erik Tarps gamle rekorder; tiden blev nu 2.27,9. De øvrige rekordsættere var Dorrit Keller, Herakles, i 200 m crawl med 2.29,4, Hanne Mortensen, Herakles, 100 m brystsvømning på 1.22,0, Poul Nielsen, Nakskov, både i 100 og 200 m brystsvømning, henholdsvis med 1.14,0 og 2.41,8, desuden Hanne Mortensen, Herakles, i 200 m medley med 2.45,6; endelig sluttede Nakskovs herrer af med at sætte ny rekord i 4×100 m medley, som de vandt med 4.33,4; det var Klaus Bach, Poul Nielsen, Torsten Christiansen og Allan Dahl.

Resultater: se side 14.

De fynske mesterskaber

er blevet afgjort for 1974 ved flere stævner i dagene fra den 18. til den 24. april med de resultater, der er anført bag i bladet. – Der var mange spændende opløb og opnåedes et utal af personlige forbedringer, enkelte fynske rekorder, gode nåle og andet. Der var mange gode takter blandt den unge generation af fynske svømmere, som måske senere finder deres plads på forbundshold.

SVEJFLEX

NYHED

ved SØREN SVEJSTRUP

„Grabstart" skamler

kan monteres på alle bassinkanter

Bølgebrydende banetove, model Svejflex

Bølgebrydende banetove, model München (OL)

Svømmebælter – Svømmeplader – Pull Bouys (benbærere) – Interval træningsure – Undervandshøjttalere – Vandpolobolde »Voit«.

Sidste nyt: Skridsikre kanter og belægninger – udlægges overalt i svømmehallen.

SVEJFLEX A/S
SØREN SVEJSTRUP
UGLESTRUP PR.
4060 KR. SAABY
DENMARK
TEL: 03 40 01 70

RING, HVIS I HAR MATERIALEPROBLEMER ELLER -SPØRGSMÅL!

DM og JM i synkro-svømning

Især for synkro-svømmere

Årets konkurrencer om DIFs og DSFs mesterskabsplaketter i synkroniseret svømning afholdtes igen i Næstved Svømmehal. Lørdag morgen den 4. maj indledtes med figurer (obligatoriske enkeltøvelser), og der fortsattes om eftermiddagen med de frie øvelser. I alt 23 deltagere fra 5 klubber var anmeldt – lidt færre end i fjor –, men det skyldtes hovedsageligt, at man for at hæve niveauet for juniorernes vedkommende havde skærpet kravene, således at de skulle udføre de samme 5 enkeltøvelser som seniorerne, bedømt af 7 dommere.

Igen var det ITI-pigerne, der dominerede – og det må vel først og fremmest skyldes, at man i København efterhånden har opnået langt bedre træningsmuligheder (tid og plads), end man i provinsen vil afgive til kunstsvømmerne.

Lillan Madsen, som var danmarksmester både i 1971 og 1972, vandt takket være et frinummer i international klasse atter mesterskabet i solo foran Vibeke Gerkens, der ellers havde et points forspring efter enkeltøvelserne. Men Vibeke blev, som i fjor, dansk juniormester foran bl. a. klubkammeraterne Lisbeth Rygaard Matthiesen og Gitte Tolman – og alle tre klarede forbundets krav til synkromærket i guld (min. 55,0 points i enkeltøvelserne).

De udtrukne enkeltøvelser blev: Undervandsbåd med enkelt balletben – Contradelfin med bøjet knæ – Sværdfisk – Hejre med hel spin – Subilarc.

Resultater (obligatoriske øvelser + frie = slutresultat):

SOLO (DIFs DM og DSFs JM):

DM	JM		
1.		Lillan Madsen, ITI	59,89+39,00=98,89
2.	1.	Vibeke Gerkens, ITI	60,66+34,50=95,16
3.	2.	Lisbeth R. Matthiesen, ITI ..	55,40+31,50=86,90
4.	3.	Gitte Tolman, ITI	56.05+30,50=86,55
5.	4.	Lisbeth Poulsen, OSLF	53,20+32,00=85,20
6.		Kirsten Johansen, ITI	50,32+33,50=83,82
7.		Johnna Stæhr Hansen, ITI ..	51,99+31,50=83,49
8.		Ann-Britt Jonassen, AGF ...	46,45+27,50=73,95
9.	5.	Jane Jensen, OSLF	44,85+28,00=72,85
	6.	Bente Nedergaard, OSLF	46,61+25,50=72,11
	7.	Lisbeth Hansen, Nyk. F. Svf.	44,95+25,00=69,95
	8.	Susanne Andersen, Nyk. F. S.	42,29+26,50=68,79
	9.	Karen Rømer, Nykøb. F. Svf.	42,14+25,00=67,14
10.		Karin Andersen, Nakskov	41,94+22,00=63,94

DUO (DM):

1. ITI: Lillan Madsen/Vibeke Gerkens 60,28+35,00=95,28
2. OSLF: Jane Jensen/B. Nedergaard 45,73+27,50=73,23
3. Nykøbing F. Svømmeforening: Marianne Hansen / Sus. Andersen. 41,29+25,00=66,29
4. Nakskov Svømmeklub: Pia Madsen / Karin Andersen .... 36,75+22,50=59,25

Uden for konkurrencen: ITI 2: Bente Hemcker / Kirsten Johansen ..... 54,05+31,50=85,55

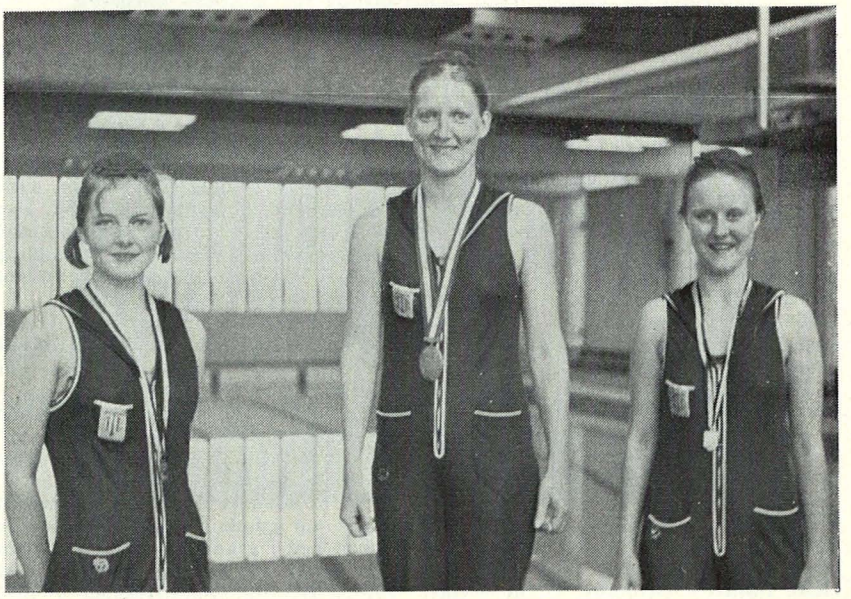
Hold (DM):

1. Idrætsforeningen TI, Frederiksberg: Vibeke Gerkens / Lillan Madsen / Bente Hemcker / Lisbeth Matthiesen Johnna S. Hansen / K. Johansen.. 56,01+33,50=89,51
2. Odense Svømme- og Livr.-Foren... 46,52+28,33=74,85
3. Nykøbing F. Svømmeforening .... 42,42+25,00=67,42

Efter konkurrencerne overraktes plaketter og blomster samt ærespræmier til vinderne i alle fire discipliner fra henholdsvis Næstved Byråd, Næstved Idræts-Forening, Nordisk Transportemballage A/S og Haandværkerbanken. Igen et fra NIFs svømmeafdelings side vel tilrettelagt arrangement – som dog om eftermiddagen skæmmedes og forsinkedes ret grundigt af et par kedelige tekniske uheld med højttaleranlægget. Men det sker jo også andre steder – hvor ærgerligt det end kan være. *Bue.*

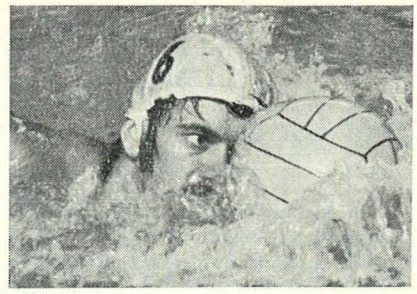
Apropos sportsligt korrekte svømmehaller

– som Torben Hultgren så udmærket skrev om i sidste nr.: Det fremgår af notitsen, at hallen vil blive international til alle konkurrenceformer. Forhåbentlig har OSLF (der jo selv har en stor synkro-afdeling) så også sikret sig, at den nye hal også opfylder kravene for synkro svømning (og det vil den, såfremt der bliver springanlæg) med mindst 3 m dybde (til obligatoriske enkeltøvelser) og min. 2 m dybde på et areal af mindst 12×12 m til frie øvelser. – *Og ikke mindst:* at hallen forsynes med et effektivt højttalerudstyr – også med mulighed for musikgengivelse under vandet! Hvorfor skal klubberne, hver gang der skal trænes eller konkurreres, selv spilde en masse tid og arbejde på at opstille og fjerne transportable anlæg med en masse lange ledninger o. s. v. – i stedet for blot at sætte et bånd på hallens eget anlæg i bekvem nærhed af bassinet? For dyrt, påstås det måske.... Men mon ikke det tjenes ind i det lange løb med mindre risiko for ubehagelige og dyre tekniske uheld? Og et par undervandshøjttalere skulle ingen større rolle spille på et hal-budget – slet ikke når det kommer med i projekteringen. *Bue.*



De tre medaljetagere i DM solo synkrosvømning på sejrsskamlen — fra venstre ses Lisbeth Matthiesen (nr. 3), Lillan Madsen og Vibeke Gerkens.

VANDPOLO



Teknikmærke i polo

Som nævnt i sidste nummer af Svømmesport er der nu udarbejdet prøver i vandpoloteknik.

Prøverne kaldes henholdsvis Teknikmærke 1 og 2 og vil blive indført i sæson 1974/75. Øvelserne tilhørende de to prøver er anført på denne side.

Mærkerne tager sigte på at opøve nye spillere i de mest gængse tekniske øvelser. Teknikmærke 1 henvender sig først og fremmest til nybegyndere, medens Teknikmærke 2 henvender sig til lidt øvede spillere.

Efter veludført prøve kan spillerne erhverve sig diplom og stofmærke som bevis på deres vandpolotekniske kunnen.

Man håber på denne måde at kunne hjælpe trænerne med at gøre tekniktræningen med puslinge og drengespillere mere attraktiv, da det nu er et mål i sig selv også at træne teknik.

Klip øvelserne ud af bladet og begynd allerede nu at træne drengene!

Jørgen Fogelstrøm.

Øvelser for Teknikmærke 1

1. Start i vandret position 1 m fra bassinkant og svøm 24 m med bold på højst 25 sekunder. Kontrol skal bevares over bolden, og hovedet skal være højt løftet.
2. Tag bolden fra vandet i ubrudt bevægelse og kast den 6 m til et afmærket sted.
   Præcision: ± 1 m fra afmærket sted.
3. Kast og grib bolden 3 gange i samarbejde med rutineret spiller. Afstand mellem kasterne skal være 3 m, og bolden må ikke tabes.
4. I lodret position skal bolden kastes fra hånd til hånd. Afstanden skal være 30 cm mellem hænderne, og albuerne skal være over vandet. Øvelsen skal foregå i 15 sek. med vandtrædning og uden at tabe bolden.
5. Ved vandtrædning skal punkt røres 80 cm over vandspejl med 1 hånd.
6. Svøm 3 m med bold mod mål og skyd fra 4 m afstand på en fjerdedel af målet. Bolden skal passere mållinien 100 pct. i kastet, og målet skal være uden målmand.
7. Lig i lodret position 4 m fra mål og modtag, grib og kast bolden i én bevægelse. Bolden skal kastes mod mål og passere mållinien 100 pct. i kastet. Bolden skal modtages fra rutineret spiller, som ligger 2 m fra (også på 4 m linien). Målet skal være uden målmand. 5 forsøg, hvoraf 3 skal være korrekte.
8. Kast og grib bolden 3 gange med begge hænder i samarbejde med en rutineret spiller. Afstanden mellem kasterne skal være 3 m.

Øvelser for Teknikmærke 2

1. Start i vandret position 1 m fra bassinkant og svøm 20 m med bolden mod mål. Skud på mål foretages fra 4 m afstand. Under svømningen skal kontrollen bevares over bolden, og hovedet skal være højt løftet. Bolden skal passere mållinien 100 pct. i kastet, og målet skal være uden målmand. Hele øvelsen må højst vare 15 sekunder.
2. Start i vandret position 1 m fra bassinkant og svøm 15 m med bolden, hvorefter denne kastes 6 m til et afmærket sted. Under svømningen skal kontrollen bevares over bolden, og hovedet skal være højt løftet. Hele øvelsen må højst vare 13 sekunder, og præcisionen skal være ± ½ m fra afmærket sted.
3. Kast og grib bolden 10 gange i samarbejde med rutineret spiller. Afstand mellem kasterne skal være 3 m, og bolden må ikke tabes. Hveranden gang bolden er grebet, skal der udføres drejning på 360° og derefter afleveres igen.
4. Svøm i lodret position 6 m fremad, medens bolden kastes fra hånd til hånd. Bredde mellem hænderne skal være ca. 30 cm, og albuerne skal være over vandet. Bolden må ikke tabes.
5. Svøm i skrå retning mod mål og afslut med drejning og skud. 5 forsøg, hvoraf mindst 3 inden for målrammen. Målet skal bevogtes af målmand.
6. Svøm i skrå retning mod mål og afslut med baghånd. 5 forsøg – og mindst 3 inden for målrammen. Målet skal bevogtes af målmand.
7. Udfør 5 straffekast fra 4 m linie midt for mål. Målet skal bevogtes af målmand.
   3 forsøg skal være inden for målrammen, og mindst 1 skud skal placeres henholdsvis i højre og venstre fjerdedel af målet.
8. Kast og grib bolden 5 gange med kejten i samarbejde med rutineret spiller. Afstand mellem kasterne skal være 3 m, og bolden må ikke tabes.

Klassificering af internationale dommere

IWPC har lavet en klassifikation af alle internationale dommere, og denne er udsendt i revideret form således:

Gruppe A: Angella, Frankrig – Brockmann, Vesttyskland – Drinweber, Østrig – Fuchs, Belgien – Geurtsen, Holland – Goose, Holland – Ivkovic, Jugoslavien – Koenigh, Ungarn – Lebedev, USSR – Marculescu, Rumænien – Pollmann, Vesttyskland – Rashmadjan, USSR – Seifert, DDR – Tsantas, Grækenland – Vuszek, Jugoslavien.

Nyoprykket til denne gruppe er Brockmann og Vuszek.

Gruppe B: Asencio, Spanien – Coppola, Italien – Dragan, Jugoslavien – Cambi, Italien – Exerov, USSR – v. Dorp, Holland – Didic, Jugoslavien – Gadi, Italien – Geidorov, USSR – Gamisans, Spanien – Klisovic, Jugoslavien – Knezevic, Jugoslavien – Koch, DDR – Kockarjan, Ungarn – Laundon, England – Martin, England – Merola, Italien – Newbold, England – Pernikliski, Sverige – Pizzorno, Italien – di Stefano, Italien – Samu, Ungarn.

Nyoprykkede fra gruppe C er Cambi, v. Dorp, Didic, Klisovic, Koch, Kocharjan, Laundon, Merola, Newbold, Pernikliski, Pizzorno og Samu.

Nedrykket til gruppe C: Walther Schneider, Vesttyskland.

Gruppe C omfatter alle andre internationale dommere.

For os kommer det noget overraskende, at vor gamle bekendt Schneider er rykket ned i gruppe C. Han har åbenbart haft nogle uheldige kampe ved de europæiske juniormesterskaber i 1973. Jeg mener ikke, at vore erfaringer viser en så stor forskel på Brockmann og Schneider, at det skulle svare til en afstand fra gruppe A til gruppe C.

Interessant er det også at se, at den udmærkede jugoslaviske dommer Knezevic, som vi havde i Warszawa i fjor, er placeret i gruppe B.

Af listens øvrige dommere har danske hold været i kontakt med følgende: Goose (overdommer i Ypres 1973) – v. Dorp (Europa-Cup i Ede 1972) – Didic (Europa-Cup Tyrkiet 1973).

Desværre viser listerne en klar overvægt af sydeuropæiske dommere, først og fremmest jugoslaver og italienere, og det gør det noget vanskeligt for os at komme i kontakt med dem på grund af vore begrænsede økonomiske muligheder.

Fællestræning i polo

I København blev i weekenden den 20.–21. april afholdt det første af de i år planlagte fællestræningsarrangementer for seniorlandsholdet.

Til disse fællestræninger har UK udtaget et bruttohold, bestående af følgende spillere:

Preben Thomsen, Kolding
Claus Nilsen, Kolding
Ole Bæk, Kolding
Jørgen Juul Andersen, OSLF
Ole Sørensen, OSLF
Torben Nielsen, OSLF
Jørgen Ægidius, OSLF
Hardy Rasmussen, Frem
Bo Hansen, Frem
Benny Nybo, Frem
Svend Thomsen, Frem
Lars Kraus Jensen, Hermes
Jan Kragerup, Hermes
Bo Hyllested, Hermes
Svend Åge Hagemand, Hermes
Jørgen Petersen, Hermes
Eigil Hansen, Triton
Søren Nielsen, Triton
Poul Fromberg, USG

Endvidere er Sam Baroudi, Hermes, og Miroslaw Radinovic, OSLF, inviteret med til at deltage i fællestræningen, da de på grund af deres spillemæssige store kunnen kan være med til at opøve landsholdskandidaterne.

Bruttolandsholdet deltog i Triton's internationale stævne, hvor også Poseidon, Hamburg og Ran, Malmø, var inviteret med.

Landsholdet vandt turneringen, hvor resultaterne blev:

	Landsholdet	Poseidon	Triton	Ran
1. Landsholdet		8–3	7–5	8–3
2. Poseidon	3–8		7–4	6–5
3. Triton	5–7	4–7		8–3
4. Ran	3–8	5–6	2–8	

Triton var suppleret med Miroslaw, Sam Baroudi samt Jørgen Petersen, og det skal bemærkes, at de to udlændinge periodevis havde det helt store spil fremme.

Da det er vigtigt for polospillerne at være hjemme i pololovene, var der udover deltagelse i turneringen også afsat tid til dette problem, og indlæringen skete via gruppedynamisk opgaveløsning og diskussion.

Weekendens samvær og de mange gruppediskussioner bevirkede en god holdindsats i kampene. Holdet kæmpede og spillede homogent.

Jørgen Fogelstrøm.

Spilleplan for Østersøturneringen i vandpolo

Spillested: Bellahøj Bad, København. Neutral overdommer: A. Fuchs, Belgien.

Lørdag den 10. august:
10.00 Danmark – Sverige (A. Fuchs)
11.00 Polen – Finland (Ole Lambert)
16.00 Danmark – Polen (Finland)
17.00 Sverige – Finland (Polen)

Søndag den 11. august:
10.00 Finland – Danmark (Sverige)
11.00 Sverige – Polen (A. Fuchs)

Spilleplan for DM i vandpolo 1974

Alle kampe spilles i Odense Friluftsbad (dommeren anført i parentes).

Fredag den 5. juli:
18.00 Frem – OSLF (G. Scheuermann)
18.45 Hermes – USG (Ole Lambert)
19.30 Triton – Kolding (Jørn Nielsen)

Lørdag den 6. juli:
9.00 Kolding – USG (Jørn Nielsen)
10.00 Hermes – Frem (Scheuermann)
11.00 OSLF – Triton (J. Fogelstrøm)
15.00 OSLF – Kolding (Scheuermann)
16.00 Hermes – Triton (Ole Lambert)
17.00 Frem – USG (J. Fogelstrøm)

Søndag den 7. juli:
9.00 Hermes–Kolding (Scheuermann)
10.00 OSLF – USG (J. Fogelstrøm)
11.00 Frem – Triton (Jørn Nielsen)
15.00 Triton – USG (Ole Lambert)
16.00 Frem – Kolding (Jørn Nielsen)
17.00 Hermes – OSLF (Scheuermann)

Der vil i forbindelse med turneringen blive arrangeret møde med den neutrale dommer Günther Scheuermann, Hamburg, og de tilstedeværende danske 1. divisions-dommere.

AKVABYG A/S

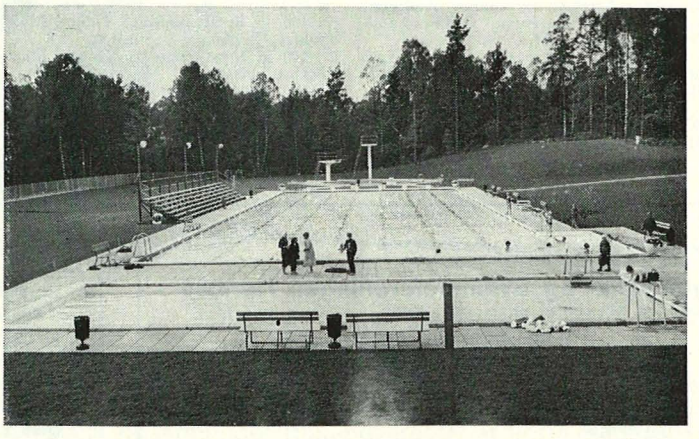
Randersvej 5 . Stilling
8660 Skanderborg
Telef. (06) 57 16 64 og (06) 57 18 11

★ **Svømmehaller**
★ **Friluftssvømmeanlæg**
★ **Planlægning**
★ **Rådgivning**
★ **Projektering**
★ **Levering af komplette anlæg**

Typeprojekter med store fordele:
★ **Lave anlægsudgifter**
★ **Kort byggetid**
= lave byggerenter
★ **Levering til fast tid**

Rekvirér venligst nærmere oplysninger

Efter helt moderne principper anvendes prefabrikerede, patenterede bassinelementer.
Separate bassiner for konkurrence, undervisning og udspring kan kombineres efter ønske.



ADRESSEÆNDRINGER

Dansk Svømme-Forbund:

Kursuslederen Mogens Kristjansens adresse og telefon er: Sjælør Boulevard 117, 1. sal t. v., 2500 København Valby, (01 - 82) VAlby 1506.

Københavns Svømme-Union:

Idrætsforeningen Sparta: Jens Busk, Rigensgade 5 A, 1316 København K, tlf. (01) 14 05 85.

Sjællands Svømme-Union:

Som nyt medlem er optaget Jyderup Svømmeklub, hvis formand er Janne Hansgaard, Vinkelvej 15, Knabstrup, 4440 Mørkøv.

Albertslund IFs svømmeafdeling har til formand valgt Børge Petersen, Borgager 58, 2620 Albertslund, telefon 01 - 64 81 25.

Også Greve IFs svømmeafdeling har skiftet formand; det er nu Grethe Petersen, Tværager 26, 2670 Greve Str., hvis telefonnummer er 01 - 90 32 26.

Holbæk Svømmeklub: Formanden har telefon (03) 43 27 25.

Slagelse Svømmeklub har skiftet formand til: Niels-Erik Kjær, Tranevej 9, 4270 Høng.

Ugerløse Svømmeklub har ligeledes fået ny formand: Jens Vinter, Bonderupvej 21, 4350 Ugerløse, 03 - 48 83 49.

Suså Svømmeklubs formand, Grethe Horsted Kristensen, har adresse Ølsevej 1, Sandby, 4171 Glumsø, og telefon nr. 03 - 64 34 52 (efter kl. 18).

Jydsk Svømme-Union:

Idrætsforeningen Hasle/Fuglebakkens nye formand Ida Jensen, Stendalsvej 13, 8210 Aarhus V, har tlf. (06) 16 44 42.

Vildbjerg Sportsforenings svømmeafdeling anmelder adresseforandring for formanden Bente Nielsen til: Bio, 7480 Vildbjerg.

Tre nye klubber er optaget i unionen: Svømmeklubben »Sjov«: Agner Wilde, Hjørring Seminarium, 9800 Hjørring.

Svømmeklubben S.71, Hjørring: Poul Nielsen, Kristiansandvej 7, 9800 Hjørring, tlf. (08) 92 17 00 (kl. 8–17).

Vorup FB: Eigild Olsen, Middelbovej 21, 9800 Randers.

De fynske mesterskaber

100 m crawl, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 1.04,5; 2) Christel Hansen, OSLF, 1.08,5; 3) Lone Rasmussen, OSLF, 1.08,7.

200 m crawl, herrer: 1) Søren Andresen, OSLF, 2.12,3; 2) Ole Sørensen, OSLF, 2.13,3; 3) Jes Petersen, OSLF, 2.14,1.

100 m brystsvømning, damer: 1) Yvonne Larsen, Frem, 1.22,2; 2) Bente Nedergaard, OSLF, 1.27,5; 3) Hanne Ørum, Svendborg, 1.28,9.

200 m brystsvømning, herrer: 1) Erik Andersen, OSK, 2.45,7; 2) Michael Hansen, Frem, 2.51,0; 3) Claus Hansen, Frem, 2.51,0.

200 m rygcrawl, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 2.38,4 (FR); 2) Lone Rasmussen, OSLF, 2.47,5; 3) Lisbeth Poulsen, OSLF, 2.48,8.

100 m rygcrawl, herrer: 1) Ole Ørum, Svendborg, 1.09,2; 2) Carsten Storm, OSLF, 1.11,3; 3) Jimmy Andersen, Frem, 1.12,8.

200 m butterfly, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 2.45,5; 2) Helle Jensen, OSLF, 3.02,5; 3) Lene Ranch-Larsen, OSK, 3.04,8.

100 m butterfly, herrer: 1) Jørg. Juul, OSLF, 1.06,3; 2) Ole Sørensen, OSLF, 1.06,9; 3) Carsten Storm, OSLF, 1.09,3.

200 m crawl, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 2.22,6; 2) Lene Ranch-Larsen, OSK, 2.32,7; 3) Christel Hansen, OSLF, 2.32,8.

100m crawl, herrer: 1) Bjarne Nielsen, OSLF, 58,6 (guldnål); 2) Jørgen Juul, OSLF, 1.00,4; 3) Jes Petersen, OSLF, 1.01,3.

200 m brystsvømning, damer: 1) Yvonne Larsen, Frem, 3.01,0; 2) Hanne Ørum, Svendborg, 3.12,4; 3) Bente Nedergaard, OSLF, 3.12,5.

100 m brystsvømning, herrer: 1) Erik Andersen, OSK, 1.15,0; 2) Per Hemmer, Frem, 1.18,1; 3) Claus Hansen, Frem, 1.18,4.

100 m rygcrawl, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 1.14,5 (tangering af FR); 2) Lone Rasmussen, OSLF, 1.16,5; 3) Bente Nedergaard, OSLF, 1.20,0.

200 m rygcrawl, herrer: 1) Ole Ørum, Svendborg, 2.31,2 (FR); 2) Carsten Storm, OSLF, 2.37,7; 3) Jimmy Andersen, Frem, 2.38,0.

100 m butterfly, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 1.13,0; 2) Lone Rasmussen, OSLF, 1.20,8; 3) Yvonne Larsen, Frem, 1.21,2.

200 m butterfly, herrer: 1) Ole Sørensen, OSLF, 2.33,1; 2) Søren Andresen, OSLF, 2.47,5; 3) Carsten Storm, OSLF, 2.54,4.

200 m medley, herrer: 1) Ole Ørum, Svendborg, 2.34,0; 2) Michael Hansen, Frem, 2.36,5; 3) Carsten Storm, OSLF, 2.36,8.

200 m medley, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 2.36,8; 2) Bente Nedergaard, OSLF, 2.50,6; 3) Lene Ranch-Larsen, OSK, 2.51,8 (sølvdelfin).

400 m crawl, herrer: 1) Søren Andresen, OSLF, 4.46,6 (FR); 2) Ole Sørensen, OSLF, 4.47.4; 3) Jes Pedersen, OSLF, 4.56,5.

400 m crawl, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 5.12,2; 2) Jane Jensen, OSLF, 5.37,1; 3) Lisbeth Poulsen, OSLF, 5.40,9.

4×100 m crawl, herrer: 1) OSLF I 4.09,8; 2) OSLF III 4.11,3; 3) OSLF II 4.11,5; 4) Frem I 4.27,8; 5) OSK I 4.28,0.

4×100 m crawl, damer: 1) OSLF I 4.39,1 (tangering af FR); 2) OSK I 4.41,8; 3) OSK II 5.04,1.

4×200 m crawl, herrer: 1) OSLF I 9.08,8; 2) OSLF III 9.41,1; 3) OSLF II 9.53,5; 4) Frem I 10.20,2; 5) OSK I 10.21,0.

4×100 m medley, damer: 1) OSLF I 5.12,4; 2) OSK I 5.17,0; 3) Frem I 5.29,6; 4) Svendborg 5.59,5.

4×100 m medley, herrer: 1) OSLF I 4.41,1; 2) OSLF II 4.49,8; 3) Frem I 4.52,2; 4) OSLF III 4.55,0; 5) OSK I 5.12,1.

400 m medley, damer: 1) Lykke Larsen, OSK, 5.35,5; 2) Lene Ranch-Larsen, OSK, 6.08,5; 3) Jane Jensen, OSLF, 6.08,8.

400 m medley, herrer: 1) Ole Sørensen, OSLF, 5.37,1; 2) Søren Andresen, OSLF, 5.38,4; 3) Erik Andersen, OSK, 5.40,1.

SUS's sidste mesterskaber 1974

Mestre blev hos damerne:

100 m crawl: Kirsten Schjelde, Naksk., 1.07,8.

200 m crawl: Dorrit Keller, Herakels, 2.29,4.

100 m rygcrawl: Marianne Hansen, Nakskov, 1.16,7.

200 m rygcrawl: Marianne Hansen, Nakskov, 2.48,1.

100 m brystsvømning: Hanne Mortensen, Herakles, 1.22,0.

200 m brystsvømning: Hanne Mortensen, Herakles, 3.00,2.

100 m butterfly: Birthe Jensen, Herakles, 1.15,3.

200 m medley: Hanne Mortensen, Herakles, 2.45,6.

4×100 m crawl: Herakles 4.42,7.

4×100 m medley: Nakskov 5.08,9.

Hos herrerne blev følgende mestre:

100 m crawl: Henrik Strøberg, Herakles, 57,6.

200 m crawl: Henr. Strøberg, Herakles, 2.10,3.

100 m rygcrawl: Klaus Bach, Nakskov, 1.10,6.

200 m rygcrawl: Klaus Bach, Nakskov, 2.31,1.

100 m brystsvømning: Poul Nielsen, Nakskov, 1.14,9.

200 m brystsvømning: Poul Nielsen, Nakskov, 2.41,8.

100 m butterfly: Torsten Christiansen, Nakskov, 1.07,9.

200 m medley: Boje Hansen, Herakles, 2.27,9 (guldnål).

4×100 m crawl: Herakles, 4.05,6.

4×100 m medley: Nakskov 4.33,4.

Resultater fra Coca-Cola Cup:

100 m butterfly, kvinder: Vinder: R. Kother, DDR, 1.03,76; Lykke Larsen 1.13,82.

200 m crawl, mænd: Vinder: Cooper, Australien, 1.57,24; Henrik Rasmussen 2.05,79.

200 m medley, kvinder: Vinder: B. Smith, Canada, 2.26,53; Lykke Larsen 2.38,66.

200 m butterfly, mænd: Vinder: B. Brinkley, England, 2.05,63; Michael Schou Rasmussen 2.20,72.

200 m rygcrawl, mænd: Vinder: B. Cooper, Australien, 2.08,27; Torben Zerlang 2.23,95.

400 m crawl, kvinder: Vinder: J. Turrall, Australien, 4.22,51; Grethe M. Nielsen 5.04,24; Vivi Hardgrib 5.05,24.

800 m fri svømning, kvinder: Vinder: J. Turrall, Australien, 8.51,86; Grethe M. Nielsen 19.25,04; Vivi Hardgrib 10.55,51.

400 m medley, kvinder: Vinder: A. Franke, DDR, 5.01,10; Lykke Larsen 5.39,81.

100 m crawl, mænd: Vinder: P. Bruch, DDR, 54,72; Henrik Rasmussen 58,32.

200 m butterfly, kvinder: Vinder: R. Kother, DDR, 2.19,21; Grethe M. Nielsen 2.39,29.

100 m rygcrawl, mænd: Vinder: B. Cooper, Australien, 59,74; Torben Zerlang 1.05,22.

100 m butterfly, mænd: Vinder: F. Meeuw, Vesttyskland, 58,79; Michael Schou Rasmussen 1.03,49.

Erhververe af sølvdelfinnål eller nål af højere grad

Redaktionen har ment, at det må have almen interesse, at læserne gennem Svømmesport løbenoe bliver informeret om, hvilke svømmere m. fl. der erhverver en af de nåle, der udleveres gennem Dansk Svømme-Forbund, og dette vil derfor ske 3 gange om året — hver gang for en forløbet periode på 4 måneder.

SØLVDELFINNÅL MED SLØJFE:

Ann-Berit Nielsen, AGF: 200 m medley 2.59,0 — 200 m rygcrawl 2.55,4 — 100 m butterfly 1.18,2.

Nina Bang, AGF: 100 m crawl 1.09,6 — 200 m rygcrawl 2.51,9 — 200 m butterfly 2.45,7.

GULDNÅL:

Lene Bevensee, Vest/Brøndby, 100 m br.	1.24,5
Dorrit Keller, Herakles, 100 m crawl ...	1.07,0
Anne Simonsen, Aalborg, 100 m brsv. ..	1.24,5
Vivi Nielsen, Aalborg, 100 m br.sv. ...	1.24,9
Anne la Cour Bødtcher, Næstv., 100 cr.	1.06,6
Helle Hjorth, KFUM, 200 m rygcrawl..	2.44,1
Ann-Merete Holse, Vest/Br., 400 medley	5.51,3
Susanne Skov, KFUM, 100 m brsv.	1.25,0
Helge Nielsen, Hvidovre, 200 m br.sv...	2.41,6
Jasper N. Jørgensen, Næstv., 100m crawl	0.59,0
Erik Andersen, OSK, 100 m brystsv. ...	1.14,5
Allan Dahl, Nakskov, 800 m fri sv.	9.37,0
Klaus Gydesen, Vest/Br., 200 m butterf.	2.21,2
Bøje Hansen, Herakles, 200 m medley..	2.27,9
Bjarne Nielsen, OSLF, 100 m crawl	0.58,6
Per Knudsen, Herakles, 100 m crawl ...	0.58,4

ELITENÅL:

Kit Samuelsen, Hvidovre, 100 m crawl..	1.03,1
Vivi Nielsen, Aalborg, 200 m brystsv. ..	2.52,3
Birgit Rasmussen, Aalborg, 100 m butt.	1.10,3

Gymnastik- og Svømmeforeningen Hermes

søger med tiltrædelse pr. 1. sept. 1974:

1 svømmetræner til eliteholdet,

1 vandpolotræner til førsteholdet.

Ansøgninger bedes sendt til: Søren Korbo, Rosenørns Allé 48, 4., 1970 København V, som også står til rådighed med nærmere oplysninger.

Idrætsforeningen Sparta, svømmeafd.

Søges: Dygtig og myndig svømmelærer/træner. Ansættelse pr. 1. sept. 1974. Vor nye træner må formå på langt sigt at træne vore unge svømmere, så Sparta igen kan komme til tops. Træningstid: tre aftener ugentlig à 1 time. Løn kr. 60,- i timen.

Skriftlig ansøgning stiles til formanden, Jens Busk, Rigensgade 5 A, 1316 København K.